

Was ist eigentlich CORE-TRAINING?

Der Hype begann vor zehn Jahren mit dem „Sommermärchen“. Jürgen Klinsmann ließ die Mannschaft vor der Fußball-WM 2006 einige Übungen absolvieren, die so gar nicht nach Fußball aussahen. Die Rede ist vom Core-Training, einem speziellen Training für die Verbesserung der Rumpfkraft und -stabilität.

Der „Core-Bereich“ des Körpers ist der Bereich, der den Körperschwerpunkt darstellt und für eine Stabilität der Bewegung sorgt. Er umfasst die knöchernen, sehnenhaften sowie muskulären Partien vom Zwerchfell bis zum Becken. Die zur Core-Stabilität beitragenden Muskeln sind die Bauch-, Wirbelsäulen-, Becken- und Hüftmuskeln. Je stabiler sie sind, desto besser kann die resultierende Rumpfstabilität den Körper gegen äußere Einwirkungen schützen und für ein stabiles Gleichgewicht bei allen Bewegungen sorgen. So können u.a. Rückenschmerzen vermieden werden.

Denn kippt das Becken durch eine abgeschwächte Bauch- und Rückenmuskulatur leicht nach vorne, entsteht ein Hohlrücken, der auf die Wirbel drückt und Rückenschmerzen auslöst. Auch andere Folgen von Core-Muskel-Defiziten sind mehrfach untersucht worden. Ein amerikanisches Forscherteam untersuchte zum Beispiel an 277 Sportlern Defizite bei der Core-(Nerv-Muskel-)Kontrolle des Rumpfes, die zu einer fehlerhaften Positionierung des Oberkörpers bei verschiedenen Spielsituationen führen können.

Verletzungsrisiko durch schwache Muskulatur

Bei allen Athleten war die durch mangelnde Rumpfstabilität entstehende Verschiebung des Oberkörpers, weg von der Körpermitte nach außen, der größte Ursachenfaktor (63 Prozent) für eine mögliche Knieverletzung. Insbesondere bei weiblichen Athleten war der Zusammenhang zwischen abgeschwächter Core-Muskulatur und einer Bänderverletzung hochsignifikant. Die Ergebnisse unterstützen die Hypothese, dass eine beeinträchtigte Rumpfkontrolle zu einem erhöhten Stress im Kniegelenk führt und somit die Gefahr zum Beispiel eines Kniegelenk-Schadens erhöht.



Wenn die Core-Stabilität eine wesentliche Basis für eine aktive Verletzungsprävention darstellt, dann müssten stärkere Core-Muskeln theoretisch auch zu einer Verbesserung der sportlichen Leistung führen. Diese Annahme ist aber (noch) nicht wissenschaftlich bewiesen. So untersuchten zum Beispiel amerikanische Wissenschaftler die Wirkung eines zusätzlichen sechswöchigen Core-Trainings mit dem Fitnessball auf die Laufleistung bei Läufern. Die Versuchsgruppe wies im Vergleich zur Kontrollgruppe eine deutlich bessere Core-Stabilität auf. Diese Verbesserung führte jedoch nicht zu einer besseren Laufleistung. Hier bedarf es also weiterer Forschung.

Fazit: Wir alle brauchen Core-Kraft für eine aufrechte Haltung und für die Aktivitäten des Alltags. Für Sportler liefert ein trainierter Core-Bereich ein stabiles Stützkorsett, das ein präzises „Rumpfgleichgewicht“ ermöglicht, um Verletzungsrisiken zu minimieren. Dazu reichen 15 Minuten Core-Training 2-3 mal pro Woche völlig aus.